10 Recetas de Entradas Nuevas y Saludables

1. Rollitos de pepino con hummus y pimiento

Ingredientes: Láminas finas de pepino, hummus, tiras de pimiento rojo y zanahoria.

Preparación: Unta hummus en la lámina de pepino, coloca los vegetales y enrolla. Sujeta con palillo.

2. Tostadas de camote con aguacate y lima

Ingredientes: Rodajas de camote asadas, puré de palta, jugo de lima, semillas de chía.

Preparación: Hornea el camote hasta dorar, unta palta, rocía lima y chía.

3. Mini tartas de quinoa y vegetales

Ingredientes: Quinoa cocida, huevo, espinaca picada, zanahoria rallada.

Preparación: Mezcla todo, vierte en moldes de muffin y hornea 15-20 min.

4. Ensalada de sandía, pepino y menta

Ingredientes: Cubos de sandía, pepino, hojas de menta, chorrito de limón.

Preparación: Mezclar y servir frío.

5. Brochetas de tomate cherry, mozzarella y albahaca

Ingredientes: Tomates cherry, bolitas de mozzarella, hojas de albahaca.

Preparación: Ensarta en palillos y rocía aceite de oliva y aceto balsámico.

6. Ceviche de champiñones

Ingredientes: Champiñones en láminas, cebolla roja, limón, ají, cilantro.

Preparación: Marina en limón 20 min. Añade ají, cebolla y cilantro.

7. Crema fría de arvejas y menta

Ingredientes: Arvejas cocidas, caldo de vegetales, hojas de menta, sal.

Preparación: Licuar todo y servir frío con gotas de yogur natural.

8. Palitos de zanahoria con dip de yogur y curry

Ingredientes: Yogur natural, curry en polvo, limón, sal; zanahoria en bastones.

Preparación: Mezcla los ingredientes del dip. Servir con los bastones.

9. Tacos de lechuga con tofu y maní

Ingredientes: Hojas de lechuga, tofu dorado en cubos, zanahoria rallada, salsa de maní.

Preparación: Monta los ingredientes en las hojas y añade la salsa.

10. Mini bowls de lentejas con mango y palta

Ingredientes: Lentejas cocidas, cubos de mango, palta, cebolla morada.

Preparación: Mezcla y aliña con limón, sal y un toque de comino.